

**ANALISIS TINGKAT *BURN OUT* DI SEKOLAH PADA SISWA KELAS
XI IPS SMA NEGERI 2 TANJUNG RAJA**

SKRIPSI

Oleh :

MARLIANA

NIM : 06071281924079

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

**ANALISIS TINGKAT *BURN OUT* DI SEKOLAH PADA SISWA KELAS
XI IPS SMA NEGERI 2 TANJUNG RAJA**

SKRIPSI

Oleh :

MARLIANA

NIM : 06071281924079

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 19930125019032017

Pembimbing



Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons

NIP. 195902201986031003



**ANALISIS TINGKAT *BURN OUT* DI SEKOLAH PADA SISWA KELAS
XI IPS SMA NEGERI 2 TANJUNG RAJA**

SKRIPSI

Oleh :

MARLIANA

NIM : 06071281924079

Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 14 November 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Rahmi Sofah, M.PD., Kons
2. Anggota : Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd



Indralaya, 14 November 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017



PERYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Marliana

NIM : 06071281924079

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Analisis tingkat *Burn Out* di Sekolah pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Tanjung Raja” ini adalah benar- benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Marliana

NIM 06071281924079

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Analisis tingkat *Burn Out* di Sekolah pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Tanjung Raja” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini, penulis telah menerima banyak bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons, selaku dosen pembimbing atas segala bimbingan dan arahan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, dan Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih untuk seluruh dosen program studi bimbingan dan konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama masa perkuliahan, dan terima kasih juga kepada Bapak/Ibu penguji yang telah memberikan sejumlah saran dan untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orangtua, keluarga, dan juga teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan dan semangat selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi bimbingan dan konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, 31 Juli 2023
Penulis

Marliana
NIM. 06071281924079

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah *Subhanahu Wata'ala*, karena berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada suri tauladan umat manusia baginda *Rasulullah Shallahu Alaihi Wassalam*, dan semoga kelak kita semua mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir nanti. Aamiin.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

- Kedua orang tua saya Matkori dan Mahilah yang sudah berhasil membawa anak perempuan pertamanya hingga sampai dititik ini. Terimakasih yang sedalam-dalamnya saya ucapkan kepada mereka atas segala usaha mereka dan doa mereka yang mengiringi saya sampai ke jenjang pendidikan. Ucapab beribu maaf sayasampaikan atas kekurangan dan ketidakmampuan saya untuk membalas semua kebaikan yang sudah tercurahkan, semoga kelak anak pertamamu ini mamapu mengangkat derajat kalian setinggi yang kalian inginkan.
- Adik adik saya Nelly marlina, Neyla tri hasanah terimakasih sudah memberikan semangat dan menghibur hari hari saya
- Keluraga besar yang sudah membantu dan memberi saran, motivasi kepada saya selama masa perkuliahan saya.
- Riski setiohadi terimakasih sudah menjadi fatner saya mengerjakan skripsi, orang yang selalu menghibur, memberi arahan dan motivasi selama saya mengerjakan skripsi.
- Nurul hidaya selaku teman saya dari SMA, Maba, teman kost, sampai mahasiswa tingkat akhir ini. terimakasih sudah menjadi teman saya suka duka sudah di lalui bersama.
- Dosen Pembimbing Skripsi Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons. Terimakasih atas bimbingan, arahan, motivasi, dan saran yang telah diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini serta dapat mengerjakan dan menyelesaikan skripsi dengan baik.

- Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yaitu Almarhumah Ibu Dra. Harlina, M.Sc, Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., Bapak Dr. Yosef, M.A., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., Bapak Dr. Alrefi M.Pd., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., dan Ibu Silvia AR, M.Pd. Serta admin Program Studi Bimbingan dan Konseling yaitu Ibu Riansih Dekyan. Terimakasih Bapak/Ibu atas segala dedikasi yang diberikan selama mengikuti bangku perkuliahan, semoga kebaikan Bapak/Ibu dibalas oleh Allah SWT dan menjadi amal jariyah.
- Segenap guru, karyawan, dan siswa/I di SMA Negeri 2 Tanjung Raja yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi saya selama melakukan penelitian sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERYATAAN.....	ivv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Dasar <i>Burn out</i>	5
2.2 Dimensi <i>Burn out</i>	8
2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya <i>Burn out</i>	9
2.4 Faktor <i>Burn out</i> di Sekolah.....	13
2.5 Kerangka Berfikir.....	16
III METODE PENELITIAN.....	17
3.1 Jenis Penelitian	17
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	17
3.2.1 Tempat Penelitian	17
3.2.2 Waktu Penelitian.....	17
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
3.3.1 Populasi.....	17
3.3.2 Sampel	18
3.4 Definisi Operasional.....	18
3.5 Teknik Pengumpulan Data	19

3.5.1 Kuisisioner (Angket)	19
3.6 Pengujian Instrumen	20
3.6.1 Uji Validitas	20
3.6.2 Uji Reliabilitas	21
3.7 Teknik Analisis Data	25
3.7.1 Deskripsi Data	26
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1. Hasil Penelitian	27
4.1.1. Deskripsi Data	27
4.1.2 Deskripsi Tingkat <i>Brun Out</i> Pada Siswa Kelas XI	27
4.1.3 Deskripsi Tingkat <i>Burn Out</i> Pada Siswa Kelas XI IPS	28
4.2 Pembahasan	32
BAB V KESIMPULAN	38
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan Gejala Stres dan Burn Out.....	7
Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian	18
Tabel 3.2 Jumlah Sampel	18
Tabel 3.3 Skor Alternatif Jawaban.....	19
Tabel 2.4 Kisi - kisi Instrumen Penelitian.....	20
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial Orang Tua	21
Tabel 3.6 Kriteria Derajat Reliabilitas	22
Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen Sekolah di Validasi	23
Tabel 3.8 Kategori Stres Akademik	26
Tabel 4.1 Deskripsi Siswa Yang Mengalami Burn Out Pada Siswa/ i Kelas	27
Tabel 4.2 Deskripsi Aspek Terjadinya Burn Out Pada Siswa Kelas XI IPS	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	16
Gambar 4.1 Diagram Deskripsi Siswa Yang Mengalami Burn Out	28
Gambar 4.2 Diagram Pada Siswa Yang Mengalami Tingkat Kelelahan Emosi Dalam Belajar.....	29
Gambar 4.3 Diagram Pada Siswa Yang Mengalami Tingkat Sikap Sinisme Pada Orang Dalam Lingkungan Sekolah.....	30
Gambar 4.4 Diagram Pada Siswa Yang Mengalami Tingkat Penurunan Pencapaian Prestasi Sehingga Menyebabkan Tidak Puas Diri	31

ABSTRAK

Burn out sebagai sebuah sindrom yang menunjukkan suatu emosional akibat kelelahan dan rasa sinisme yang terjadi pada individu dengan pekerjaan yang banyak dan bermacam-macam. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis tingkat *burn out* di sekolah pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Tanjung Raja. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, populasi berjumlah 58 siswa penarikan sample menggunakan *total sampling*, instrumen penelitian ini adalah skala angket *burn out* dengan diuji reabilitas pengambilan data angket yang telah di uji validitas dan reliabilitas, analisis data menggunakan analisis presentase. Hasil penelitian menunjukkan *burn out* yang dialami pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Tanjung Raja 72,41% (42 siswa) dalam kategori sedang, 13,79% (8 siswa) dalam kategori tinggi dan 13,79% (8 siswa) dalam kategori rendah. berdasarkan aspek yang diukur hasil dari penelitian penunjukkan, kelelahan 65,52% dalam kategori sedang, Depersionalisme/sikap sinisme 72,41% dalam kategori sedang dan penurunan pencapaian prestasi 68,97% dalam kategori sedang. Melalui penelitian ini, diharapkan guru BK dapat mendeteksi sedini mungkin siswa yang mengalami *burn out* untuk di berikan layanan Bimbingan dan Konseling.

Kata Kunci : *Burn Out*, Siswa, Sekolah

ABSTRACT

Burn out is a syndrome that shows emotional fatigue and cynicism that occurs in individuals with many and varied jobs. The aim of this research is to analyze the level of burn out at school among class XI IPS students at SMA Negeri 2 Tanjung Raja. This research is a quantitative descriptive research, the population is 58 students, the sample was drawn using total sampling, the instrument used was to collect questionnaire data which had been tested for validity and reliability, data analysis used percentages. The results of the research showed the burn out experienced by class XI IPS students SMA Negeri 2 Tanjung Raja 72.41% (43 student) in the medium category, 13.79% (8 student) in the high category and 17.79% (8 student) in the low category. Based on the aspects measured by the results of the appointment research, fatigue was 65.52% in the medium category, depression/cynicism was 72.41% in the medium category and a decrease in achievement was 68.97% in the medium category. Through this research, it is hoped that guidance and counseling teachers can detect as early as possible students who are experiencing burnout and provide guidance and counseling services.

Keyword : Burn Out, Student, School

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan menjadi kunci dari sebuah negara untuk membuktikan kemampuan mereka dalam tumbuh dan berkembang sesuai dengan tuntutan zaman (Yulistiorini, 2022). Senada dengan definisi bahwa pendidikan adalah garda terdepan dalam perjuangan suatu bangsa dikarenakan pendidikan menjadi upaya dasar dalam mewujudkan kemakmuran bangsa dan pendidikan membutuhkan pengertian dari banyak pihak seperti pemerintah, sekolah, dan masyarakat sehingga menjadikan pendidikan tersebut lebih bermakna (Wardani, *et al.* 2021)

Proses pendidikan yang berlangsung di lingkungan sekolah tentunya tidak terlepas dari permasalahan yang seringkali dijumpai oleh para siswa, salah satunya adalah perasaan bosan dalam mengikuti pelajaran yang disebabkan oleh *burn out*. Menurut (Yulistiorini, 2022) Pinnes and Aronson berpendapat bahwa *burn out* merupakan suatu kejadian dimana emosional seseorang meningkat sehingga berdampak pada rasa lelah dan bosan yang tinggi yang diakibatkan adanya tuntutan pekerjaan yang mengalami peningkatan.

Masa tumbuh kembang remaja dihadapi oleh siswa di SMA dan sering disertai dengan berbagai isu, yang membuat mereka reaktif terhadap rasa cemas dan stres. Hal ini biasanya terkait dengan permasalahan yang ditemukan pada orang dewasa, juga mampu mempengaruhi remaja dan anak-anak. Para remaja yang tidak memiliki keterampilan manajemen stres yang tepat cenderung mengalami penurunan pengendalian diri yang pada gilirannya, mengarah pada kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, misalnya membolos, bermalasan-malasan sekolah dan mengerjakan tugasnya, dan apatis terhadap aturan yang ada di sekolah. Stres yang berlebihan pada akhirnya dapat menjadi penyebab kelelahan (*burn out*) (Puspitarini dan Nawantara, 2021)

Menurut (Ambarwati, *dalam* Yulistiorini, 2022) menambahkan pendapatnya bahwa *burn out* sendiri berasal dari rutinitas atau kegiatan yang selalu sama dikerjakan, semacam tugas yang menumpuk, kurangnya kontrol pada diri, tekanan yang tinggi, kondisi tidak dihargai, peraturan yang sulit dimengerti, dan

tuntutan lainnya yang bertentangan dengan diri mereka. Dalam hal ini berarti *burn out* yang terjadi pada lingkungan pendidikan disebabkan karena tingkah laku dan sistem rutinitas yang monoton atau seperti itu-itu saja. Menurut Nurmalasari (dalam Yulistiorini, 2022) siswa akan menunjukkan perilaku tidak baik ketika mengalami *burn out* seperti bermasalah-malasan mengikuti ketiagan pembelajaran di kelas, membolos, cemas dalam mengikuti ulangan sehingga berakibat pada kegiatan mencontek, tidak dapat menguasai materi, takut pada guru atau pelajaran tertentu, tidak percaya diri, dan lebih buruknya mereka memutuskan untuk putus sekolah.

Burn out yakni seperti siswa mengalami penurunan motivasi dan tujuan mereka pada tingkat keterampilan tertentu sebelum maju ke tingkat berikutnya. Terjadinya *burn out* juga dapat bermanifestasi sebagai proses belajar siswa mencapai ambang batasnya karena kombinasi monoton (*boring*) dan kelelahan (*fatigue*), ditambah dengan pengakuan yang tidak memadai dari lembaga pendidikan. Selain itu, banyaknya tugas pembelajaran biasanya berkontribusi pada terjadinya kelelahan. Fenomena ini muncul sebagai respons terhadap harapan akademis yang tinggi yang dihadapi individu, yang menyebabkan peningkatan tingkat stres dan ketidakmampuan untuk secara efektif mengatasi tuntutan tersebut. Akibatnya, *burn out* dapat mengakibatkan tekanan psikologis dalam bentuk rasa cemas. (Puspitarini, 2017 dalam Puspitarini dan Nawantara, 2021)

Faktor resiko adalah karakteristik yang terasosiasikan negatif dengan kesehatan mental, seperti *stress*, *burn out*, dan lainnya. Faktor protektif adalah karakteristik yang diasosiasikan positif dengan kesehatan mental, seperti dukungan sosial, stres coping, dan efikasi diri. Salah satu faktor protektif positif adalah adanya dukungan sosial karena remaja usia sekolah memerlukan apresiasi dan motivasi dari lingkungannya. Pemberian dukungan sosial kepada remaja di lingkungan mereka, baik melalui tindakan dorongan, perhatian, penghargaan, bantuan, atau kasih sayang, memunculkan dalam diri remaja persepsi dihargai, dipelihara, dan dihargai oleh orang lain. Jika individu diapresiasi dan dihargai dengan cara yang baik, maka individu tersebut cenderung menumbuhkan disposisi positif terhadap diri sendiri, dengan demikian menumbuhkan penerimaan diri dan penghargaan. Akibatnya, remaja memperoleh kemampuan untuk hidup di tengah masyarakat yang lebih luas, sehingga menumbuhkan harmonisasi dan keseimbangan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Yulistiorini, 2022) menunjukkan hasil bahwa faktor penyebab *burn out* pada siswa SMA adalah karena siswa kebanyakan mengalami kelelahan emosional dengan indikasi kebosanan dan kejenuhan karena tugas yang menumpuk. Kelelahan emosional yang terjadi pada siswa tersebut berdampak pada mereka yang seringkali menghindari jam-jam pelajaran terakhir dan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Faktor lainnya dari diprediksi bahwa *burn out* mengalami peningkatan karena hubungan kurang baik yang terjalin antara guru dan siswa, kurangnya timbal balik yang dirasakan dari teman-temannya, persaingan yang terjadi di dalam kelas, atau masalah eksternal lain seperti kurangnya motivasi dari keluarga.

Menurut (Ilmawan dan Santosa, 2022) *burn out* akademik adalah kesulitan serius yang menghasilkan konsekuensi merugikan, baik dalam jangka waktu dekat maupun jangka panjang, pada individu yang mengalaminya. Katalis untuk *burn out* akademis dalam individu yang disebutkan di atas terletak pada persyaratan akademik yang tak henti-hentinya untuk dikerjakan. Dengan demikian, seseorang yang berada pada masa pendidikan mereka mungkin menganggap beban mereka terlalu berat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bk sebelumnya didapatkan bahwa siswa kelas XI IPS di SMA NEGERI 2 Tanjung raja menunjukkan gejala *brun out* oleh sebab itu pada penelitian ini dilakukan agar mengetahui apa saja faktor-faktor yang menyebabkan brun out. Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan pada latar belakang maka implikasinya ialah untuk mengidentifikasi *brunout* yang terjadi pada siswa SMA NEGERI 2 Tanjung Raja.

1.2 Rumusan Masalah

Perumusan masalah dilakukan untuk memfokuskan penelitian pada beberapa aspek yang menjadi objek penelitian tersebut. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat *burn out* di sekolah pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Tanjung Raja” ?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka batasan masalah pada penelitian ini berfokus Menganalisis tingkat *Burn Out* di Sekolah pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Tanjung Raja.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah (“Menganalisis tingkat *burn out* di sekolah pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Tanjung Raja”).

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian terbagi dalam dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan wawasan mengenai aspek penyebab *burn out* di sekolah. sehingga pendidik dapat memahami dan mengetahui aspek apa saja yang menyebabkan terjadinya *burn out* di sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, penelitian ini dapat digunakan siswa agar mampu memahami aspek penyebab terjadinya *burn out* di sekolah dan bagaimana cara menyelesaikan permasalahan tersebut.
- b. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi guru untuk memahami aspek penyebab terjadi *burn out* di sekolah agar sehingga guru dapat membantu siswa untuk mengatasi terjadi *burn out* di sekolah.
- c. bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini di manfaatkan untuk bekal peneliti sebagai calon pendidik agar mengetahui apa saja yang harus di lakukan untuk mengetahui aspek penyebab terjadinya *burn out* dan bagaimana cara mengatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, & Mikha W. (2013). Statistika Terapan. Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Agusriani, A., & Fauziddin, M. (2021). Strategi Orangtua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar Dari Rumah Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1729-1740.
- Andriyani L , Sudiby H, Agung R. 2022. Faktor penyebab kejenuhan (*Burn out*) belajar di masa pandemic covid 19. Seminar nasional bimbingan dan konseling. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Hal : 128-136
- Arikunto, S. (2006). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. (2012). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Basri, Suziana & Maat, Mistima. (2021). Tahap *Burn out* dalam Kalangan Guru Matematik Sekolah Rendah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*. Volume 6. Issue 10. (page 226 - 234).
- Bungin, Burhan. (2005). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Prenadamedia.
- Hakim, Thursan. (2004). Belajar Secara Efektif. Jakarta : Puspa Swara.
- Hanina, P., Faiz, A., & Yuningsih, D. (2021). Upaya Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3791-3798.
- Idrus, M. (2009). Metode penelitian Ilmu Sosial. Yogyakarta: PT. Gelora Akasara Pratama.

- Ilmawan A, Santosa H. 2022. Faktor penyebab burn out akademik pembelajaran daring dan luring. Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling.
- Iskandar, A. H. (2017). Penggunaan Konseling Kreatif dalam Bingkai Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa. *International Counseling and Educator Seminar*, 207-212.
- Ivancevich, JM., Robert, K & Michael, T, M. 2007. *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Margono, S. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Maslach, C & Michael P. L. (1997). *The Truth About Burn out*. Publish by Jossey-Bass. San Fransisco, CA 94103- 1741.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job burn out*. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Muhibbin, S. (1999). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Muna N. 2020. Strategi Guru BK dalam Mengatasi *Burn out* Study Siswa SMKN 1 Widasari. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* Vol. 4(1) : 81-92
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29-38
- Priscilla E, Simatupang, Widjaja Y. 2021. Hubungan persepsi mahasiswa tentang lingkungan pembelajaran dengan kejadian *burn out* di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik. *Tarumanagara Medical Journal* Vol. 3(2) : 291-303
- Puspitarini IYD , Nawantara RD. 2021. Kelayakan paket konseling kelompok berbasis rasional-Emotif- perilaku untuk mereduksi Brunout siswa sma. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* Vol 6(1) : 1-6

- Setyowati L , Fahiroh SA, Resmadew R. 2021. Perbedaan Tingkat *burn out* ditinjau dari kepribadian pada guru inklus di sekolah dasar inklusi Surabaya. *Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan* Vol. 4(2) : 11-20
- Slivar, B. (2001). The Syndrome of *Burn out*, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student. *Horizons of Psychology*, 10, 2, 21-32.
- Sudjana. (2004). *Metoda Statistika*. Yogyakarta: Tarsito.
- Sugiyono, W. E. (2003). *Statistik Untuk Penelitian Dan Aplikasinya Dengan SPSS 10.0 For Windows*. Bandung: Alfa Beta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: IKAPI.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Syah, Muhibbin. (2016). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Vitasari I. 2019. Kejenuhan Belajar Ditinjau dari kesepian dan kontrol diri siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 7 Tahun ke-5*.
- Wahyuli R, Ifdil I. 2021. Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* Vol. 1(1) : 188-194
- Wardani, Mitia & Faiz, Aiman & Yuningsih, Dewi. (2021). Pengembangan Media Interaktif Berbasis E-Book Melalui Pendekatan SAVI Pada Pembelajaran IPA Kelas IV Sekolah Dasar. *Dwija Cendekia: Jurnal Riset Pedagogik*. 5. 230. 10.20961/jdc.v5i2.53734.

- Yakhfi, Akhmad YIA. (2022). Faktor - Faktor Penyebab Kejenuhan Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Dan Sekolah Sepakbola. *Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri* Vol. 2(2) : 375-384.
- Yulistiorini, CE. dkk. (2022). Identifikasi Faktor Penyebab *Burn out* Belajar pada Siswa. Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling) Vol.6 (1).
- Yurur, S., & Sarikaya, M. (2012). The Effects Of Workload, Role Ambiguity, And Social Support On *Burn out* Among Social Workers In Turkey. *Administration in Social Work*, 36(5), 457–478.
- Yusuf, AM. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.